

2. На занятиях по физической культуре со студентами СУО рекомендуется уделять больше внимания на укрепление мышечного корсета, применять комплексы на расслабление и укрепление глазной мышцы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глазко, Т.А. Физическое состояние студентов-первокурсников как основа создания условий здравоохранения и здравосозидания в учебном процессе по физическому воспитанию / Т.А. Глазко, А.Б. Глазко // Физическая культура, спорт и здоровье в вузе: матер. Междунар. науч.-практ. (очно-заоч.) конф. 13 декабря 2017 г. – Москва: РУТ (МИИТ), 2017. – С. 117–123.

THE LITERATURE

1. Glazko, T.A. The physical state of 1st-year students as the basis for organizing the conditions for health protection and health care in the course of physical education / T.A. Glazko, A.B. Glazko // Physical education, sport and health at the university: I International research-to-practice (intramural – extra-mural) conf. collection of articles December 13, 2017 – Moscow : RUT (MIIT), 2017. – P. 117 – 123.

УДК 796.011.1.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ОЗДОРОВЛЕНИЮ

Кузнецова Алена Дмитриевна,

Студент группы ПВД-302,

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается проблема низкого уровня адапционных и компенсаторных механизмов организма учащихся вуза, а также низкой заинтересованности к оздоровлению. Определяются сущность и особенности индивидуального подхода в обучении, и предлагается способ повышения мотивации к оздоровлению студентов на занятиях физической культуры.

Ключевые слова: низкий уровень здоровья, адаптация, индивидуальный подход, мотивация студентов, оздоровление, проект оздоровления, результат, здоровье.

Abstract. The article deals with the problem of low level of adaptive and compensatory mechanisms of the organism of students of the university, as well as low interest in health improvement. The essence and peculiarities of the individual approach in teaching are determined, and a method is suggested for increasing the motivation for improving students in physical education classes.

Index terms: low level of health, adaptation, individual approach, student motivation, health improvement, health improvement project, result, health.

Многие исследователи в области психологии и физиологии приходят к выводу, что современные учебные нагрузки в вузах по объёму и интенсивности образовательного процесса приближаются к предельно допустимому уровню, поскольку происходит сокращение времени и увеличение требований и объемов усвоения того или иного материала. В связи с этим, в России является актуальным вопрос о способах повешения уровня здоровья учащихся в высших учебных заведениях, т.е. как сохранить и укрепить здоровье студентов? Каким образом восстанавливать утраченные жизненные силы? Что необходимо для гармонизации физического развития в процессе обучения?

Данные вопросы являются весьма серьезными, поскольку речь идет о формировании будущего трудового потенциала страны, здоровых дипломированных специалистов, будущих защитников страны [6, с. 9].

Замечено, что за последние 5 лет, уровень физической подготовки в ВУЗах снижается. Проявляется дефицит адаптивных и физических качеств в условиях резкой смены учебного и двигательных режимов у первокурсников, что, в совокупности со стрессом в период сессии, приводит к снижению уровня здоровья обучающихся к концу каждого учебного года. Высокие темпы города (для приезжих студентов), интенсивный режим обучения, а также резкая смена социума выявляют проблему неподготовленности студентов-первокурсников к вузовским формам обучения, в новом социуме.

Таким образом, организм обучающихся не выдерживает, проявляется сбой функционирующих систем, которые несут основную нагрузку во время учебного процесса: центральная нервная система и сердечно-сосудистая, органы дыхания, зрительный, опорно-двигательный аппарат [6, с. 11].

Вот почему приоритет всей системы учебно-воспитательной деятельности университета должен быть направлен на то, чтобы пробудить в студентах мотивацию и личную потребность в сохранении и укреплении здоровья, желание быть образованным и культурным человеком. В обществе востребованы здоровые, физически развитые, активные, проявляющие разносторонние способности, культурные, интеллектуальные личности.

Нарушение элементов здорового образа жизни проявляет тенденцию ухудшения адаптационных и компенсаторных механизмов организма, прежде всего со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем [4, с. 110].

Высокая «физиологическая цена» адаптации к вузовской среде приводит к истощению функциональных резервных возможностей организма. Работа «на пределе» провоцирует рецидив хронических заболеваний, особенно со стороны сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем. На фоне плохого состояния здоровья проявляется снижение мотивации к обучению, негативное отношение к занятиям физической культурой в вузе. Потеря мотивации к здоровью, к элементам оздоровления в личном режиме дня объясняется недостаточным воспитанием в семье и школе. В вузах слишком высок процент

студентов, стремящихся любой ценой освободиться от академических занятий физической культурой [2, с. 8].

Таким образом, перед педагогами кафедр физического воспитания вузов стоит задача найти оптимальный баланс физического и образовательного компонентов воспитания на все годы обучения студентов, сформировать у них культуру здоровья с использованием средств физической культуры. Возникла необходимость активизировать воспитательный процесс в вузе, увеличить удельный вес теоретической подготовки по сохранению и укреплению здоровья и работоспособности, развитию нравственности и духовности будущих специалистов. Единство воспитания, образования и оздоровления студентов удачно сочетается в процессе освоения учебной программы «Физическая культура». Цель физической культуры и главная стратегическая задача всей системы физического воспитания - формирование личной физической культуры и здорового образа жизни человека [1, с. 17].

Мотивация к здоровью через занятия физической культурой потребует от студента изменить свой внутренний мир. Для самосовершенствования потребуется овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками физической культуры. Мотивация, направленная на здоровье и оздоровительный образ жизни, требует психологической и интеллектуальной готовности студента: его осознанного понимания актуальности оздоровительной деятельности, как личной и социальной значимости здоровой жизнедеятельности; личного желания овладеть теорией и практикой, системой оздоровительной деятельности, средствами физической культуры.

Таким образом, могут быть решены проблемы личного физического и психологического саморазвития, самосовершенствования и перспективы самореализации в жизни. Мотивация к здоровьесбережению, это направленность личности к личному здоровью через физкультурно-оздоровительную деятельность, гигиенический режим, закаливание, здоровый образ жизни, исключение вредных привычек [5, с. 34].

Многолетние наблюдения за студентами показывают, что первокурсники, не осознавшие значимость физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, зачастую не посещают академические занятия по физическому воспитанию (лекции, практические занятия), не занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью самостоятельно, имеют слабую физическую подготовленность, они чаще болеют простудными заболеваниями. Их видимое участие в процессе обучения нацелено лишь на получение зачета по предмету «физическая культура». Этот контингент студентов нуждается в эффективном физическом воспитании, образовании, оздоровлении и мотивации.

Психолог С. Л. Рубинштейн показал, что одинаковая форма требуемого поведения педагога по отношению к учащимся может вызывать у большинства из них положительные ответные реакции, а у некоторых – отрицательные, даже агрессивные. Это может быть связано с тем, в частности, что

в семье они росли в условиях жесткой требовательности, целесообразность которой ими не принималась. Она вызывала у них протест. Поэтому с такими учениками целесообразно вести себя мягче, обходительнее, чем с другими.

Сказанное определяет необходимость индивидуального подхода учителя к воспитаннику. Это означает, что индивидуальный подход – важный принцип психологии и педагогики, согласно которому в учебно-воспитательной работе с учащимися производится учет индивидуальных особенностей каждого ученика и своеобразия прошлого жизненного опыта.

Сущность индивидуального подхода в воспитании – в конкретизации общих целей воспитания в соответствии с индивидуальными качествами учащегося. Индивидуальный подход обеспечивает своеобразие в развитии личности ребенка, создает благоприятные возможности для формирования всех его способностей, делает эффективным педагогическое воздействие на него [3, с. 43].

В связи с вышесказанным, целесообразно применять индивидуальный подход на практических занятиях физической культуры, разработав учебный проект, направленный на повышение мотивации к оздоровлению.

Представляется, что данный проект будет разрабатываться студентами под контролем преподавателя в течение нескольких лет обучения, например, в период с 1 по 2 курсы обучения.

Задачи педагогов и ученых кафедры физического воспитания в вузе: научить студентов оценивать состояние своего физического здоровья, функционального состояния, физической подготовленности с помощью самоконтроля и простых тестов; сформировать мотивацию к здоровому образу жизни при полном исключение вредных привычек; уметь самостоятельно строить свой комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий.

На первом лекционном и практическом занятии студенты принимают во внимание прошлые проблемы (например, со здоровьем: плохой сон, низкий или высокий аппетит, отдышка, вредные привычки); сдают нормативы, отражающие его физическую подготовку, затем ими анализируются результаты, выявляются «сильные» и «слабые» стороны. Вся информация обязательно фиксируются в дневнике самоконтроля (графы контроля разрабатываются педагогом и студентами, например, физические показатели – нормативы, и показатели здоровья – сон, аппетит, беспокоящие боли и др.).

Затем студентами под контролем педагога выстраивается личная, индивидуальная программа занятий (аналог тренажерных залов с личным тренером), обязательно должна быть поставлена цель, чтобы после выполнения программы, была возможность сравнить результат с целью и сделать соответствующие выводы с корректировкой программы.

Универсальной программы, одинаковой для всех, не может быть в принципе. В каждом конкретном случае она будет разной, в зависимости от того, для кого и с какой целью она составляется.

Учитывается пол, возраст, тип телосложения, состояние здоровья, уровень общей физической подготовки, имеется ли опыт занятий в тренажерном зале и другие исходные данные.

Это необходимо, чтобы грамотно составить индивидуальную программу с подбором упражнений, максимально соответствующих поставленной цели. Составление программы тренировок включает детальное планирование самой тренировки: разминка, набор и последовательность выполнения упражнений, характер и уровень нагрузки, количество сетов и подходов в каждом упражнении, темп их выполнения, интервалы для отдыха.

Особенно важно, чтобы студенты были заинтересованы в улучшении своего здоровья, т.е. также необходимо выделить плюсы данных занятий. Например, у студента был выявлен остеохондроз, на ранних этапах можно остановить патологический процесс разрушения межпозвоночных дисков, что дает возможность привести болезнь в стадию длительной ремиссии, при этом, не прибегая к хирургическому вмешательству. Для этого необходимо уделять особое внимание плечевому отделу, шейному отделу и позвоночнику в целом, а именно необходимо растягивать позвоночник, шею, разрабатывать плечевые суставы, чтобы снять нагрузку с позвоночника и мышц, не давать «заставаться» позвонкам. Если не выполнять упражнения, то возможны различные последствия развития, например, шейного остеохондроза, а именно тупые боли в спине, шее, области сердца, мигрень, нарушение сна, головокружения, проблемы со зрением, инсульт.

Стоит отметить, что дневник самоконтроля должен заполняться регулярно, чтобы можно было отметить динамику. В определенные периоды сдается педагогу на проверку, чтобы проконтролировать студента, отследить успех или выявить ошибки и скорректировать программу.

Далее студенты объединяются в группы, по схожести тренировочной программы и в течение процесса обучения занимаются по индивидуальным программам, если выстроен рацион питания, то придерживаются и его.

После 1-2 лет обучения и выполнения программы, каждый студент должен создать проект, состоящий из 2 разделов: теоретического (в котором будет раскрыты цель, методы, средства, задачи, теория, на основе которой была разработана его программа) и практического (анализируется дневник самоконтроля, делаются выводы об эффективности/ не эффективности разработанных программ, вносятся свои предложения). После чего защитить и поделиться результатами.

Таким образом, заинтересовавшись своим здоровьем, каждый студент заинтересованно подошел бы к данному вопросу со своей стороны, проявил активную позицию и стремление стремиться к достижению лично значимых целей физического, психологического и социального развития.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Евсеев Ю. И.* Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 6-е, доп. и испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 444 с.

2. Кураев Г. А. Программно-аппаратные средства и психофизиологический мониторинг адаптации и здоровья учащихся школ и вузов [Текст] / Г. А. Кураев, В. В. Бабенко, С. Ю. Карянова // Валеология. - 2003. - № 4. - С. 8-9.

3. Степанов В.Г. Психология трудных школьников: Учебное пособие для учителей и родителей. – М.: Академия, 1997. – 320 с.

4. Филимонова С.И. Физическая культура и спорт. Пространство, формирующее самореализацию личности. М.: Теория и практика физической культуры. 2004. – 315 с.

5. Фролов А. Ф. Проблемы здоровья и физической подготовленности студентов. А. Ф. Фролов, В. А. Литвинов. // Известия РГСУ, 2010. № 9. С. 32–34.

6. Шаханова А. В. Физиологические аспекты адаптации детей и подростков к различным образовательным и физкультурно-оздоровительным технологиям / А. В. Шаханова, Н.Н.Хасанова, К.Д. Чермит // Валеология. – Ростов-на-Дону, 2003. - № 4. – С. 9-11.

THE LITERATURE

1. Evseev Yu. I. Physical Education / Yu.I. Evseev. - Ed. 6th, add. and corrected. - Rostov n / a: Phoenix, 2010. - 444 p.

2. Kuraev G.A. Software and hardware tools and psychophysiological monitoring of adaptation and health of pupils of schools and universities [Text] / G.A. Kuraev, V.V. Babenko, S. Yu. Karyanova // Valeology. - 2003. - N 4. - P. 4-9.

3. Stepanov V.G. Психология трудных школьников: Учебное пособие для учителей и родителей. / Psychology of difficult students: A manual for teachers and parents. - М.: Academy, 1997. - 320 p.

4. Filimonova S.I. Physical Culture and sport. The space that forms the self-realization of personality. М.: Theory and practice of physical culture. 2004. - 315 p.

5. Frolov A.F. Problems of health and physical readiness of students. A.F. Frolov, V.A. Litvinov. // Proceedings of the RSSU, 2010. № 9. P. 32-34.

6. Shakhanova A.V. Physiological aspects of adaptation of children and adolescents to various educational and physical culture and health technologies / A. V. Shakhanova, N. N. Khasanova, K. D. Chermet // Valeology. - Rostov-on-Don, 2003. - No. 4. - P. 9-11.